

## 여름철 폭염으로 인한 온열질환 예방가이드

- 각 사업장은 폭염이 오기 전에 온열질환 예방을 위해 사전 점검하고, 자체 예방대책을 수립하여 단계별로 조치하시기 바랍니다.
- 폭염은 여름철 통상 체감온도 31°C 이상의 심한 더위가 특정 지역에서 계속되는 현상을 의미하고 열사병 등의 질병이 발생할 우려가 있는 기상 현상을 말합니다.
  - 정부는 매년 여름철 폭염대책기간(5.20~9.30)을 운영하여 폭염으로 인한 피해를 예방하고 있습니다.



### 온열질환 예방을 위해서는 3대 기본수칙을 이행 하여야 합니다

| 건설현장 등 실외 작업장  | 실내 작업장  |
|--|---|
| 시원하고 깨끗한 물 제공 / 작업 중 규칙적으로 물 섭취  | (작동방법/설치)에 전에 냉방장치 설치가 어려워 물부기준에 따라 실내온도가 영향을 받는 장소   |
| ◎ 작업자가 일하는 장소와 가까운 곳에 그늘진 장소(휴식공간)를 마련<br>◎ 그늘막은 시원한 바람이 통할 수 있는 장소에 설치<br>◎ 필요시 이동식에어컨 등 국소냉방 장치 추가 설치  | ◎ 상시 작업이 있는 장소에 관리온도 범위를 정하여 일정 수준 이내로 유지되도록 아래 조치 이행<br>① 작업자가 일하는 장소에 운·습도계 비치 및 확인<br>② 더운 공기가 청체되지 않도록 국소냉방장치* 설치 또는 주기적인 환기 조치<br>*공기순환장치, 선풍기, 날씨기, 이동식에어컨 등<br>③ 야간작업을 하는 경우에도 실내온도 관리 |
| ◎ 폭염특보(주의보, 경보) 발령시 10~15분 이상 규칙적으로 휴식 부여<br>◎ 무더운 시간대(14~17시) 휴식을 부여하여 육외작업 최소화<br>① 근무시간대 조정 ② 작업강도 및 속도 등 업무량 조정<br>③ 실내에서 안전보건교육 ④ 근로자 건강상태 확인<br>※ 무더운 시기에는 잠깐의 휴식이 중요하며, 짧은 휴식으로도 생산성이 증대될 수 있습니다. | 휴식  |

### 온열질환이 발생하면 즉시 조치하여야 합니다

- ▣ 근로자가 온열질환 발생 우려 등 급박한 위험으로 작업중지 요청 시 즉시 조치해야 합니다.  
▣ 여름철 고온·다습한 환경에 장시간 노출되어 열사병, 열탈진 등 온열질환이 발생한 경우 아래 단계에 따라 신속히 조치하여야 합니다.  
▣ 특히, 온열질환 민감군과 강도가 높은 작업을 수행하는 근로자는 작업 전·후로 건강상태를 확인하여야 합니다.



\* 본 가이드는 온열질환 예방을 위해 제공되는 권장사항으로, 기업 실정 및 근로자의 의견을 들어 이 기준과 동등하거나 그 이상의 수준으로 적용 가능합니다.

# 폭염으로 인한 온열질환 예방 가이드

## 체감온도에 따라 폭염 단계별 대응요령을 추가 조치하여야 합니다

실내·외 작업장에서 폭염이 계속되어 온도가 상승하는 혹서기에 온열질환 건강장해 예방을 위해 기본수칙 이외에 단계별 대응요령에 따라 추가 조치가 필요합니다.

### 골통 사항

관심 주의 경고 위험

체감온도  
31°C  
이상

- 기상 상황 확인하여 근로자에게 폭염정보 제공(기상청 홈페이지, 앱 활용)
- 시원하고 깨끗한 물과 근로자가 쉴 수 있는 그늘(휴식공간) 준비
- 실내작업장의 경우 작업장 내 냉방·환기시설이 적절한지 점검
- 옥외작업 및 실내 더운장소에서 작업 시 근로자가 요청한 경우 쿨토시 등 보냉장구 제공
- 온열질환 민감군과 작업강도가 높은 작업은 주의



### 주의

또는 폭염주의보

체감온도  
33°C  
이상

- 매시간 10분씩 그늘(휴식공간)에서 휴식 제공
  - 온열질환 민감군, 작업강도가 높은 작업자에게는 휴식시간 추가 배정
- 무더위 시간대(14~17시)에는 옥외작업 단축 또는 작업시간대 조정



### 경고

또는 폭염경보

체감온도  
35°C  
이상

- 매시간 15분씩 그늘(휴식공간)에서 휴식 제공
  - 온열질환 민감군, 작업강도가 높은 작업자에게는 휴식시간 추가 배정
- 무더위 시간대(14~17시)에는 불가피한 경우를 제외하고는 옥외작업 중지
  - 불가피한 옥외작업 시 휴식시간 충분히 부여
- 업무담당자를 지정하여 근로자의 건강상태 확인



### 위험

또는 폭염경보

체감온도  
38°C  
이상

- 매시간 15분씩 그늘(휴식공간)에서 휴식 제공
  - 온열질환 민감군, 작업강도가 높은 작업자에게는 휴식시간 추가 배정
- 무더위 시간대(14~17시)에는 재난 및 안전관리 등에 필요한 긴급조치 작업 외 옥외작업 중지
  - 긴급작업을 할 경우에는 휴식시간 충분히 부여
- 열사병 등 온열질환 민감군에 대하여 옥외작업 제한
- 업무담당자를 지정하여 근로자의 건강상태 확인



## 체감온도는 폭염대책기간 내 상시 확인하고 전파합니다

체감온도는 습도 등의 영향을 더해 사람이 느끼는 더위를 정량적으로 나타낸 것으로 여름철 낮은 습도에서 덜 덥게 느끼고, 높은 습도에서 더 덥게 느끼는 것을 반영한 온도

### 실외작업장

- 안전보건공단 → 사업소개 → 산업보건 → 기후변화 → 폭염 영향예보(QR코드 활용)
- 기상청 날씨알리미 앱 확인

체감온도  
계산기



### 실내작업장

- 폭염에 노출되는 작업장소에 위치된 온·습도계로 체감온도 산출(QR코드 활용)

#### 기상청 체감온도 표

|      | 관심   | 주의   | (주의보) | 경고   | (경보) | 위험   |
|------|------|------|-------|------|------|------|
| 28   | 29   | 30   | 31    | 32   | 33   | 34   |
| 26.6 | 27.6 | 28.5 | 29.5  | 30.4 | 31.4 | 32.4 |
| 27.1 | 28.1 | 29.0 | 30.0  | 31.0 | 32.0 | 32.9 |
| 27.6 | 28.6 | 29.5 | 30.5  | 31.5 | 32.5 | 33.5 |
| 28.0 | 29.0 | 30.0 | 31.0  | 32.0 | 33.0 | 34.0 |
| 28.4 | 29.4 | 30.4 | 31.4  | 32.4 | 33.5 | 34.5 |
| 28.9 | 29.9 | 30.9 | 31.9  | 32.9 | 33.9 | 34.9 |
| 29.3 | 30.3 | 31.3 | 32.3  | 33.3 | 34.3 | 35.4 |
| 29.7 | 30.7 | 31.7 | 32.7  | 33.7 | 34.8 | 35.8 |
| 30.0 | 31.1 | 32.1 | 33.1  | 34.1 | 35.2 | 36.2 |
| 30.4 | 31.4 | 32.5 | 33.5  | 34.5 | 35.6 | 36.6 |
| 30.8 | 31.8 | 32.8 | 33.9  | 34.9 | 36.0 | 37.0 |





## 온열질환 예방 체크리스트

- ❶ 사업주가 작업장에서 폭염에 따른 잠재적인 위험요인을 사전에 파악하고, 위험을 해결하기 위한 계획을 수립하는 데 도움을 주기 위해 이 체크리스트를 개발하여 제공합니다.
- ❷ 폭염에 노출되어 온열질환이 발생할 우려가 있는 경우 「온열질환 예방 체크리스트」를 활용하여 작업환경을 개선하고 3대 기본수칙 준수 및 사고발생시 긴급 대응하시기 바랍니다.



| 자기진단 항목  |  | 네                        | 아니요                      |
|----------|--|--------------------------|--------------------------|
| 작업 환경    | 1. 더운 날씨 또는 직사광선 아래의 야외 작업이 있나요.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|          | 2. 복사열과 같은 열원이 있는 더운 환경의 실내 작업이 있나요.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|          | 3. 더운 실내·외 환경에서 수행되는 격렬한 신체 활동을 수행하고 있나요.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 사전 준비    | 4. 체감온도 확인, 건강상태, 3대 기본수칙 이행, 비상사 응급조치 내용 등은 사전 점검을 수행하고 있나요.<br>- 실내작업장은 더운 공기가 정체되지 않도록 국소냉방장치*를 설치하고 주기적인 환기를 수행하고 있나요.<br>* 공기순환장치, 선풍기, 냉풍기, 미동식에어컨 등 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|          | 5. 온열질환 위험 및 증상 관리, 3대 기본수칙 이행, 작업환경 개선 의견 개진 등을 실시할 업무담당자를 지정하였나요.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|          | 6. TBM 등을 통해 폭염 노출 근로자에게 온열질환 위험과 증상, 대응절차 등에 대한 교육을 진행하고 있나요.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 폭염 대응 조치 | 7. 작업자가 일하는 장소에 온-습도계를 비치하고 체감온도를 수시 확인하고 있나요.<br>* (실외) 기상청 날씨알리미 앱 확인, (실내) 안전공단 체감온도 산출시스템(QR 코드) 확인  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|          | 8. 업무담당자는 폭염 작업에 노출되는 근로자들의 건강상태, 작업강도, 보냉장구 착용여부 등 개인별 위험요인을 확인하고 있나요.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|          | 9. 온열질환 민감군과 작업강도가 높은 작업에 투입되는 근로자들의 온열질환 징후 및 증상*을 모니터링하고 있나요.<br>* 발열, 두통, 어지러움, 메스꺼움, 근육경련, 발한, 구역질, 피로감 등  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|          | 10. 3대 기본수칙 준수, 폭염 단계별 대응요령 준수, 사고 발생 시 조치를 즉시 이행하고 있나요.<br>* (실내) 국소냉방장치 첨검 및 주기적 환기 조치, 보냉장구 지급  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|          | 11. 근로자가 온열질환 발생 우려 등 급박한 위험으로 작업중지 요청 시 즉시 작업중지가 가능한가요.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 중대재해 정보 오픈채팅방

전국 중대재해  
발생 속보

지역 맞춤형  
안전보건 정보

계절별·시기별  
위험요인·예방자료

사업주, 공장장(현장소장), 안전·보건관리자 등 직접 참여 가능

### 사업장 소재지별 오픈채팅방 참여방법

#### 카카오톡에서 소재지 오픈채팅방 찾기

Step 1  
카카오톡  
오픈채팅 친속



Step 2  
오픈채팅방  
검색 클릭

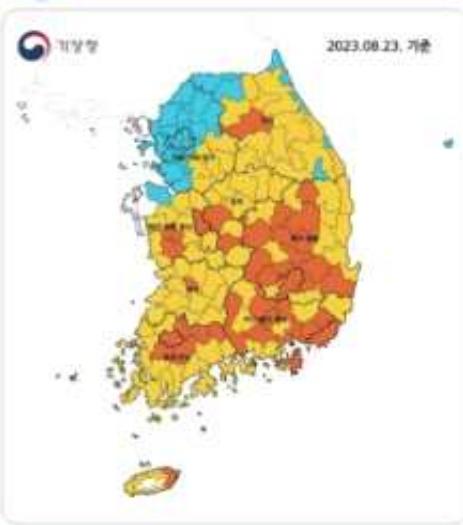


Step 3  
#중대재해동향  
또는  
#중대재해사이렌  
으로 검색

Step 4  
사업장 소재지에  
해당하는  
오픈채팅방 입장



### 중대재해 사이렌에서 근로자 맞춤형 폭염 영향예보를 확인하세요



#### 위험수준

관심

#### 기준(일 최고 체감온도) / 대응요령

##### 31°C 이상 2일 이상 지속

- 시원하고 배끗한 물과 그늘(휴식공간) 준비
- 실내작업장은 냉방·환기시설 척결한지 점검

주의  
(폭염주의보)

##### 33°C 이상 2일 이상 지속

- 오후 2시~5시 옥외작업 단축 또는 하업시간대 조정
- 매시간마다 10분씩 그늘에서 휴식

경고  
(폭염경보)

##### 35°C 이상 2일 이상 지속

- 오후 2시~5시에는 가급적 옥외작업중지
- 매시간마다 15분씩 그늘에서 휴식

위험  
(폭염경보)

##### 38°C 이상 1일 이상 지속

- 오후 2시~5시에는 재난/안전 긴급조치 및 옥외 작업중지
- 매시간마다 15분씩 그늘에서 휴식

\* 체감온도: 기온에 습도, 바람의 영향이 더해져 사람이 느끼는 더위나 추위를 정량적으로 나타낸 온도